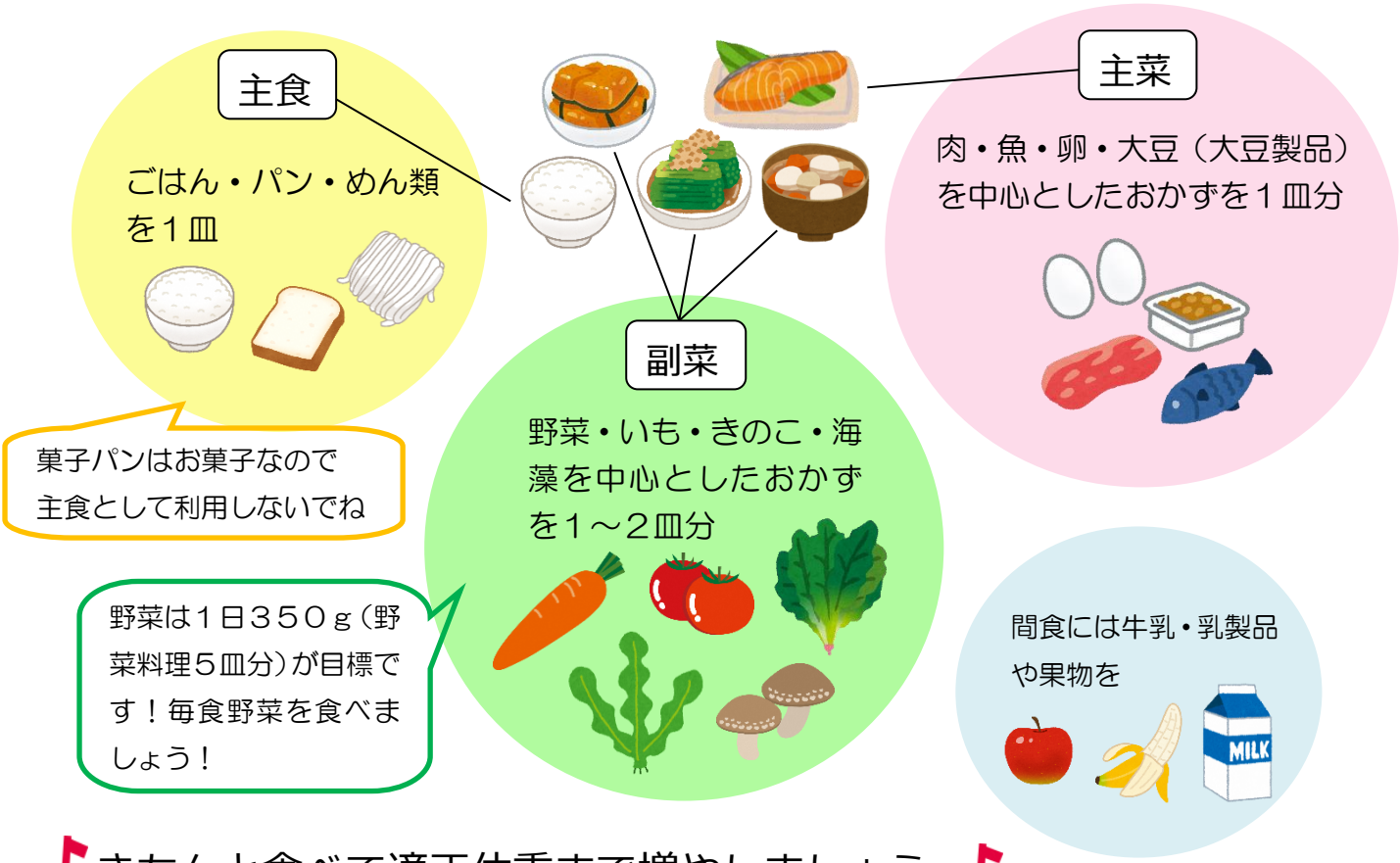
毎日の食事はお腹の赤ちゃんへのプレゼント

赤ちゃんのからだは、お母さんが食べたものをもとに成長するので、お母さんがバランスよく食べ、規則正しい食生活をおくることが大切です。また出産や産後の回復のためにも食事の“量”だけではなく、その“質”に目をむけましょう。妊娠は今までの食生活を見直す絶好の機会でもあります。ぜひ今日からお腹の赤ちゃんが喜ぶ食事を実践してくださいね。
バランスよく食べるコツは、毎食「主食・主菜・副菜」をそろえることです！

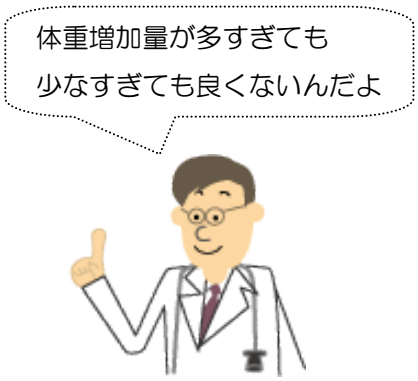


きちんと食べて適正体重まで増やしましょう

望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によって異なります

あなたのＢＭＩ(体格指数)は？　ＢＭＩ＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

あなたの体型	妊娠前のBMI	出産までに増やす体重の目安
やせ	18.5未満	12～15kg
ふつう	18.5以上 25.0未満※1	10～13kg
肥満（1度）	25.0以上 30.0未満	7～10kg
肥満（2度以上）	30.0以上	個別対応※2（上限5kgまでが目安）



●体重増加量が多すぎると… ▶ 妊娠高血圧症候群・妊娠糖尿病などのリスクが上がる

●体重増加量が少なすぎると… ▶ 早産・低出生体重児分娩などのリスクが上がる

妊娠中の栄養のポイント

参考：「日本人の食事摂取基準（2020 年度版）」

カルシウム　１日の目安　６５０ｍｇ

赤ちゃんの発育やお母さんの歯や骨の健康の維持のためにとても大切な栄養素です。カルシウムはもともと不足しがちな栄養素のため、積極的に摂取しましょう。カルシウムを多く含む食品は牛乳・乳製品、大豆製品、骨ごと食べる魚、緑黄色野菜、海藻などです。ビタミンDやたんぱく質を含む食品を一緒に摂るとカルシウムの吸収を高めます。

鉄分　１日の目安

初期９mg・中期・後期１６mg

※初期＝14 週未満・中期＝14～28 週未満・後期＝28 週以降

赤ちゃんは血液をつくるために、お母さんの体内の鉄分をどんどん吸収します。出産時の出血、産後の体力回復や母乳分泌のためにもしっかり摂取しましょう。鉄分を多く含む食品は赤身の肉、赤身の魚、貝類、大豆製品、緑黄色野菜、海藻などです。ビタミンCやたんぱく質を含む食品を一緒に摂ると鉄分の吸収を高めます。

葉酸　１日の目安　４８０μｇ

葉酸はビタミンB群の１つで、神経系、脳の発達に必須の栄養素であり、赤ちゃんの発育に欠かせないものです。妊娠前から妊娠初期にかけて葉酸を摂取することで神経管閉鎖障害などのリスクが低くなることが報告されています。葉酸が多く含まれる食品は、ほうれん草やブロッコリーなどの緑黄色野菜、枝豆、納豆、果物などです。妊娠中は、食品からの摂取に加えて栄養補助食品も活用しましょう。ただし、とりすぎには気をつけましょう。

食物繊維　１日の目安　１８ｇ以上

妊娠中は、黄体ホルモンの影響で腸の動きが鈍ることや、大きくなった子宮が腸を圧迫することにより便秘になりやすくなります。便秘の予防や改善のために、食事面では食物繊維を多く含む野菜やきのこ、海藻、芋、豆、果物、穀物を摂るよう心がけましょう。

塩分　１日の目安　６．５ｇ未満

妊娠中は妊娠高血圧症候群予防のためにも日ごろからの減塩が必要です。

減塩のポイント

①塩分の多い漬物、ねり製品、魚の干物類、佃煮、インスタント食品はなるべく避ける。
②汁物は１日１杯にする。めん類をたべる時は汁を残す。汁物に利用するだしは昆布やかつお、いりこなどからとることで、そのうま味によって薄味でも満足感を得られる。
③レモンやゆずなどの酸味のあるもの、しそや三つ葉などの香味野菜、唐辛子や山椒などのスパイスを利用する。
④野菜はナトリウムを排出するカリウムを多く含むため、たっぷりとる。

保健センターで実施しているマタニティスクールで
妊娠中・授乳中の食事について詳しいお話をしています。
今後の家族の食事づくりにも役立つ内容ですので
ぜひご参加ください